



Schweizerischer
Turnverband

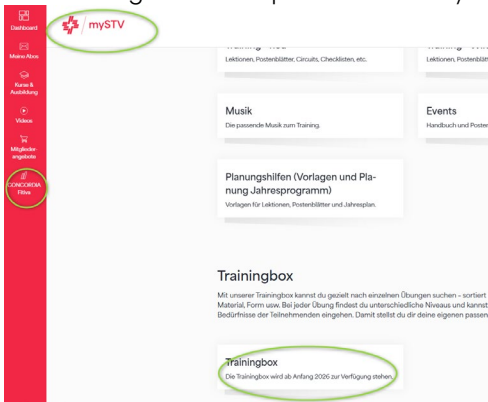
CONCORDIA
f/τ/va

Manual Trainingbox

Februar 2026

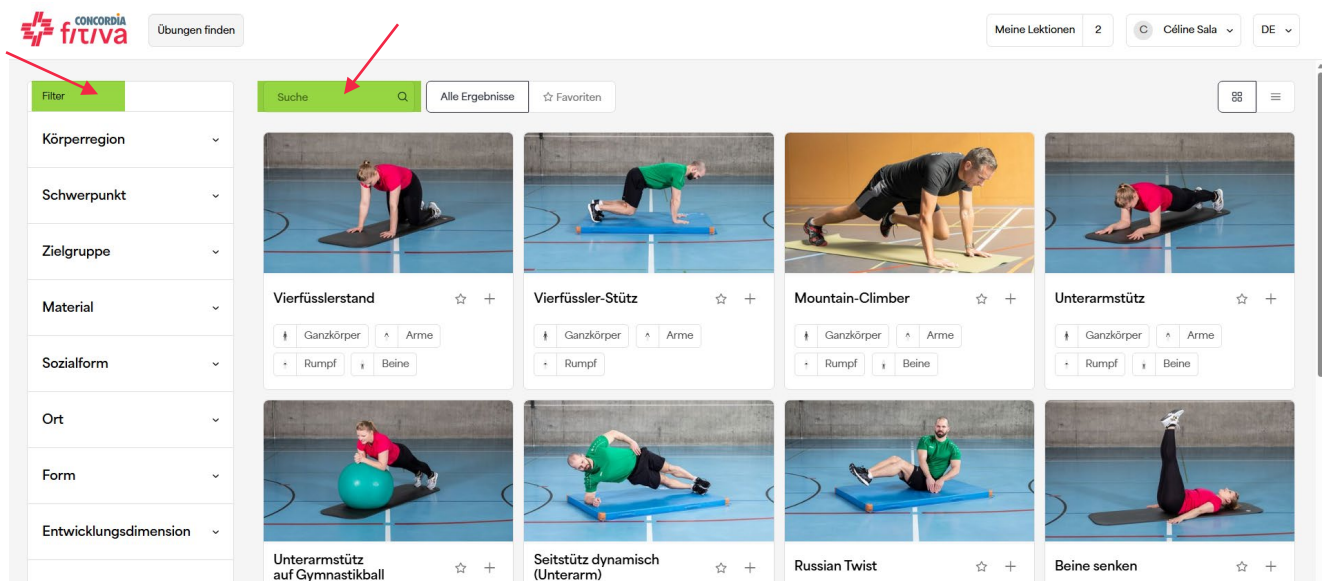
1. Anmeldung

Anmeldung über dein persönliches mySTV-Konto (my.stv-fsg.ch), Klick auf Trainingsbox.



2. Suche von Übungen

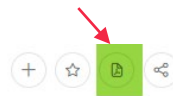
Suche nach Übungen über die Filterfunktion oder das Suchfeld



3. Einzelne Übung auswählen und als PDF herunterladen

Gewünschte Übung auswählen und daraus ein PDF erstellen

Vierfüßler-Stütz



Filter: Ganzkörper, Arme, Rumpf
Kraft, 20-49 Jahre, 50-69 Jahre, Matte, Einzel, Indoor, Outdoor, Übung, Athletik

Beschreibung

Vierfüßlerstand. Hände schulterbreit. Knie leicht anheben. Position halten.



4. Erstellung einer Lektion

a. Meine Lektionen auswählen

b. Lektion hinzufügen

c. Name der Lektion notieren und hinzufügen

← **Lektion hinzufügen**

Name der Lektion

Verwenden Sie nach dem Speichern der Lektion das + Symbol in der Liste der Übungen um neue Übungen zu Ihrer Lektion hinzuzufügen.

Hinzufügen

d. Gewünschte Übungen zur Lektion hinzufügen

Vierfüßler-Stütz + ☆ 🗑️ 🔍

↑ Ganzkörper ↓ Arme ↓ Rumpf

Kraft 20-49 Jahre 50-69 Jahre Matte Einzel Indoor Outdoor Übung Athletik

e. Übungen mit drag and drop den Kategorien **Aufwärmen**, **Hauptteil** und **Ausklang** zuteilen und in der gewünschten Reihenfolge anordnen.

Aufwärmen

☰ Zahlensalat 🗑️

Hauptteil

☰ Russian Twist 🗑️

☰ Improvisation Tanztuch 🗑️

☰ Beine senken 🗑️

Ausklang

☰ Spiegelbild 🗑️

Standard-Sektion

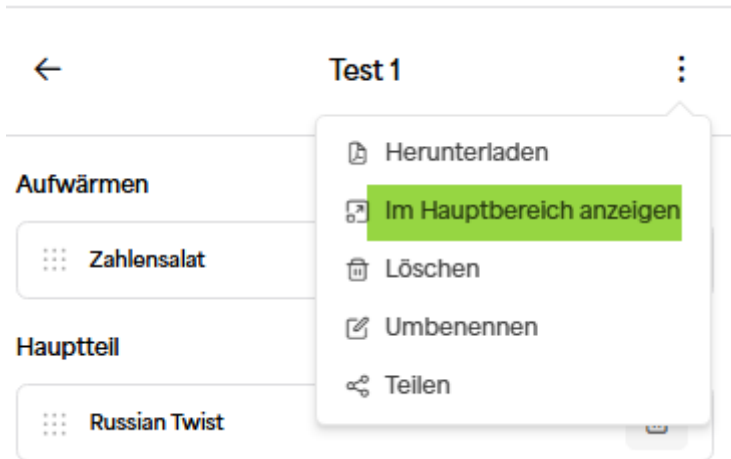
☰ Vierfüßler-Stütz 🗑️

☰ Schwimmer 🗑️

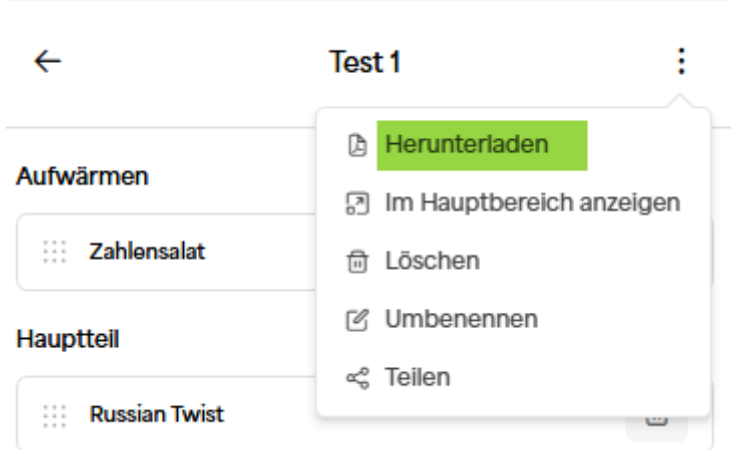
☰ Cross Crunch 🗑️

☰ Plank 🗑️

f. Lektion im Hauptbereich anzeigen (Anzeige der Lektion über den ganzen Bildschirm)



g. Lektion als PDF herunterladen



h. Lektion mit anderen Leitenden teilen

